



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz Restaurante Semana de 10 a 14 de junho de 2024 Almoço

### Segunda

|             |         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        |         | 0       | 0         | 0,0      | 0,0         | 0,0    | 0,0        | 0,0       | 0,0     |
| Prato       | Feriado | 0       | 0         | 0,0      | 0,0         | 0,0    | 0,0        | 0,0       | 0,0     |
| Vegetariana |         | 0       | 0         | 0,0      | 0,0         | 0,0    | 0,0        | 0,0       | 0,0     |
| Salada      |         | 0       | 0         | 0,0      | 0,0         | 0,0    | 0,0        | 0,0       | 0,0     |
| Sobremesa   |         | 0       | 0         | 0,0      | 0,0         | 0,0    | 0,0        | 0,0       | 0,0     |

### Terça

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Feijão-verde   | 228     | 54        | 0,9      | 0,1         | 9,6    | 0,9        | 1,4       | 0,1     |
| Prato       | Hambúrguer de aves estufados em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup> | 811     | 193       | 7,3      | 0,5         | 18,1   | 0,8        | 13,4      | 0,2     |
| Vegetariana | Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6</sup>      | 1284    | 303       | 3,3      | 0,7         | 46,9   | 2,1        | 20,9      | 0,3     |
| Salada      | Alface, beterraba e pepino   | 78      | 18        | 0,3      | 0,1         | 1,8    | 1,5        | 1,5       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época   | 295     | 70        | 0,4      | 0,1         | 14,4   | 13,8       | 0,7       | 0,0     |

### Quarta

|             |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Feijão-frade com nabiças  | 266     | 63        | 0,9      | 0,1         | 11,1   | 0,9        | 1,9       | 0,1     |
| Prato       | Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada <sup>4</sup> | 705     | 169       | 10,3     | 1,9         | 10,8   | 0,8        | 7,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Seitan de cebolada com batata assada <sup>1,6</sup>   | 512     | 122       | 4,0      | 0,7         | 12,8   | 1,0        | 8,0       | 0,2     |
| Salada      | Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor   | 126     | 30        | 0,2      | 0,0         | 3,8    | 2,3        | 2,1       | 0,5     |
| Sobremesa   | Fruta da época  | 315     | 67        | 0,3      | 0,0         | 12,1   | 11,2       | 0,7       | 0,0     |

### Quinta

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Alho-francês   | 239     | 57        | 0,9      | 0,1         | 10,1   | 0,8        | 1,4       | 0,1     |
| Prato       | Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) <sup>1</sup>                             | 884     | 210       | 7,2      | 2,1         | 21,5   | 1,7        | 13,8      | 0,2     |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) <sup>1,6</sup> | 995     | 236       | 4,2      | 0,7         | 37,3   | 2,7        | 9,9       | 0,2     |
| Salada      | Couve-lombarda, cenoura e cebola   | 103     | 24        | 0,1      | 0,0         | 3,2    | 2,1        | 1,4       | 0,7     |
| Sobremesa   | Fruta da época   | 219     | 52        | 0,3      | 0,0         | 10,3   | 10,3       | 0,6       | 0,0     |

### Sexta

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Caldo verde <sup>6,12</sup>  | 308     | 73        | 2,2      | 0,7         | 10,5   | 0,7        | 2,3       | 0,2     |
| Prato       | Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, ovo e salsa picada) <sup>3,4</sup>           | 607     | 146       | 7,7      | 1,4         | 10,2   | 0,6        | 7,8       | 1,2     |
| Vegetariana | Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa) | 722     | 173       | 6,6      | 0,9         | 20,0   | 0,8        | 5,1       | 0,4     |
| Salada      | Alface, couve roxa e milho   | 253     | 60        | 1,7      | 0,0         | 5,2    | 0,0        | 5,1       | 0,0     |
| Sobremesa   | Gelado <sup>7</sup>  | 1384    | 332       | 21,0     | 13,0        | 30,0   | 29,0       | 5,0       | 0,2     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal